Seu guia sobre fadiga e sono

Você sabia que a falta de sono é uma grande causa de incidentes e acidentes no trabalho? E que a única maneira de lidar com a fadiga é com uma boa noite de sono?

Este guia possui maiores detalhes sobre fadiga e os riscos que a acompanham. Esperamos que seja uma maneira útil de começar o seu Programa de Gerenciamento de Fadiga, caso você ainda não o tenha. O programa é para todos dentro e fora da Shell, de diretores até operadores, e explica como todos precisamos dormir bem para que possamos ter energia, desempenhar o nosso melhor no trabalho e, mais importante de todos, ficarmos seguros.

Fique alerta e seguro

Começar a conversa sobre fadiga
Este folheto e o pôster de início de conversa podem ajudar a destacar os problemas. Aqui você encontra as principais perguntas para começar a conversa:

Como é que estar constantemente na correria lhe afeta?

O que você percebeu ao dirigir cansado?

Como você reconhece a fadiga?

Quantas horas de sono você precisa?

Qual é a sua rotina na hora de dormir?

Assista ao nosso vídeo sobre fadiga:
youtu.be/TH2fFeGe8Os

O que é fadiga?

A fatiga é definida como falta de atenção ou sonolência causada pela falta de sono.

Sobre o nosso "relógio biológico"
O ritmo circadiano, também chamado de "relógio biológico", é o ciclo natural que informa ao nosso corpo quando dormir, levantar e se alimentar, regulando vários de nossos processos fisiológicos. O nosso ambiente tem um papel importante nesse processo, sendo que fatores como a falta de luz ou a exposição à luz na hora errada afetam nosso ritmo circadiano e influenciam o nosso sono.

60%

dos adultos tem distúrbios do sono – tendo dificuldade para descansar algumas noites ou mais por semana

Você sabia?
Temos zonas de sono "proibidas": é mais difícil dormir entre as 8h-12h e 17h-21h

As principais causas de fadiga

Hora do dia

Ficar acordado quando seu corpo quer que você esteja dormindo, por exemplo, à noite.

Tempo acordado

Quanto mais tempo você está acordado, mais precisa de dormir.

Quantidade de tempo

Se não estiver dormindo o suficiente, é provável que você comece a sentir-se fatigado.

Melhor hora para dormir
Nosso corpo nos diz quando é a hora de dormir. A melhor hora para dormir é entre as 22h e 7h

Por que dormir é tão importante?

Ter um sono de qualidade, por um tempo suficiente, mantém você energizado e em forma. Além disso, pode ajudar a proteger:

- **Seu desempenho** – ajuda na fixação da memória, no aprendizado e na concentração. Nossa capacidade de concentração, receber e recuperar novas informações é reduzida quando não dormimos o suficiente
- **Seu humor** – ajuda a regular o nosso humor; a falta de sono pode deixar você mal-humorado, sensível ou impaciente
- **Sua saúde** – uma boa noite de sono ajuda na imunidade, para que você possa, por exemplo, se recuperar mais rápido de um resfriado. O sono também ajuda a regular a glicose e o peso ao manter um equilíbrio saudável dos hormônios que fazem com que você se sinta com fome (grelina) ou satisfeito (leptina)
- **Sua segurança e a dos outros** – ajuda você a analisar situações de forma correta, a tomar decisões, estar atento e a se comunicar
- **Sua qualidade de vida** – uma boa noite de sono é indispensável para se sentir saudável e feliz

Os efeitos da fadiga

A fadiga afeta tudo: desde o nosso humor à percepção geral, desempenho e saúde. Dessa forma, ela afeta como trabalhamos, dirigimos e nos socializamos. Resumindo, ela interfere em todas as atividades diárias que exigem:

- Concentração contínua
- Reações rápidas
- Atenção aos detalhes
- Avaliação de riscos
- Comunicação clara
- Entendimento do contexto geral

Quanto mais fatigado você está, menor é a sua probabilidade de perceber as coisas.

1/ 5

Até **1 em cada 5** acidentes fatais e graves na estrada apresentam fadiga como um fator contribuinte

250.000

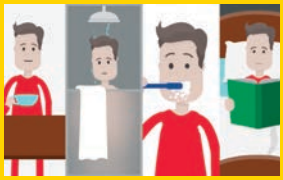
250.000 pessoas morrem nas estradas **por ano** devido à fadiga

Como dormir bem

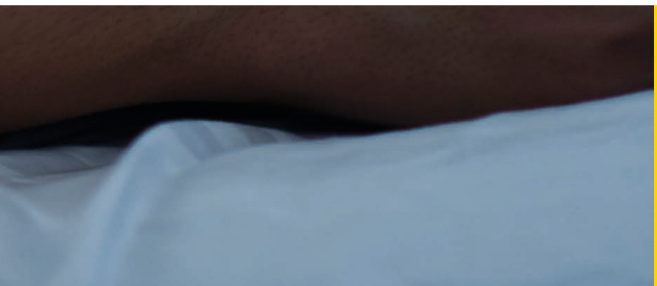
Ter uma boa noite de sono é essencial se quisermos estar no nosso melhor. Se você dormir bem, maiores são as chances de trabalhar, comunicar e dirigir bem.

Você sabia?
Ficar acordado por 17 horas tem o mesmo efeito que uma concentração de álcool no sangue de 0,05%[1]

Dicas importantes para uma boa noite de sono



- Ambiente fresco, escuro e silencioso
- Durma por tempo suficiente: precisamos, em média, de sete a nove horas a cada 24 horas
- Não use o botão de soneca do seu despertador
- Siga a sua rotina na hora de dormir
- Minimize a exposição à luz azul, no mínimo, uma hora antes de dormir: fique longe de notebooks, tablets, celulares ou TVs no quarto
- Aumente seu sono em incrementos de 15 minutos por semana até atingir o tempo suficiente
- Estruture o seu cronograma de trabalho para que você durma melhor



Lidar com a fadiga no trabalho é dever de todos

Cabe a todos reduzir o risco de fadiga no ambiente de trabalho. Empregadores e empregados precisam conversar para identificar as áreas problemáticas e encontrar as melhores soluções de acordo com o ambiente de trabalho e o estilo de vida de cada indivíduo.

Começar a conversa sobre fadiga
Este folheto e o pôster de início de conversa podem ajudar a destacar os problemas. Aqui você encontra as principais perguntas para começar a conversa.

Assista ao nosso vídeo sobre fadiga:
youtu.be/TH2fFeGe8Os

Fatores que podem aumentar a fadiga no trabalho

Turnos noturnos

A atenção e o desempenho atingem os níveis mais baixos durante a noite, e o período com maior taxa de acidentes é entre as 3h e 5h. Além disso, no geral, os funcionários não costumam se adaptar ao trabalho noturno: isso se deve ao ritmo circadiano e sono acumulado oriundos de não dormir corretamente durante o dia.

Horas extras

Pesquisas mostram que profissionais que trabalham horas extras apresentam uma taxa de lesões 61% superior em comparação com aqueles que não trabalham períodos prolongados, com aumento nos riscos de acidentes fatais e não fatais no ambiente de trabalho após a marca de 9 horas de um turno longo.

As horas extras ao final de um turno podem reduzir significativamente o tempo disponível para dormir, resultando em sono acumulado. As horas extra em dias de folga não agendados podem afetar a oportunidade de recuperar o sono, que muitas pessoas usam para "colocar o sono em dia".

Mais informações sobre fadiga e como lidar com ela

Sites

- Sono
  www.myfitnesspal.com
- IOGP – Associação Internacional de Produtores de Petróleo e Gás
  www.iogp.org
- EI – Instituto de Energia
  www.energyinst.org
- API – Instituto Americano do Petróleo
  www.api.org
- IOM3 – Associação Internacional de Minerais e Mineração
  www.iom3.org

Vídeos

Há diversos vídeos úteis no YouTube - pesquise pelos seguintes títulos:

- How to succeed? (Como ter sucesso?) Get more sleep (Durma melhor), Arianna Huffington
- The Big Sleep Brainwash (A grande limpeza do sono)
- Why your brain needs sleep (Por que o seu cérebro precisa de dormir)
- Why sleep is critical for the body and brain (Por que o sono é essencial para o corpo e a mente)
- Take a break, fatigue kills (Descanse, a fadiga mata) Australian ad, 1994
- Chilling video highlights fatigue driver (Quadro de programa flagra motorista fatigado)
- Propaganda de fadiga ao volante do governo de Queensland

Fique alerta e seguro

Para mais informações sobre fadiga e como gerenciar o risco ativamente, entre em contato com Shell Health ou Road Safety.

Fontes

1. Dirigindo para o trabalho: Gerenciando o Risco de Fadiga, RSSB

Aviso Legal

Todo o conteúdo deste folheto é disponibilizado apenas para fins informativos e sob a condição de que seja entendido e aceito que (i) não deve ser utilizado como base por ninguém na conduta de suas próprias operações ou de outra forma; (ii) nem a Shell como emissora deste documento nem qualquer outra pessoa ou empresa que tenha participado do fornecimento de informações ou dados aqui utilizados
(A) é responsável por sua precisão ou integralidade, bem como por quaisquer recomendações ou orientações fornecidas ou omitidas neste documento, por quaisquer consequências resultantes direta ou indiretamente do uso deste documento por qualquer pessoa, ainda que tenha ocorrido uma falha em tomar os devidos cuidados por parte da Shell ou qualquer outra pessoa ou empresa acima mencionada; ou
(B) fazer qualquer alegação, declaração ou garantia, expressa ou implícita, que agir em conformidade com este documento produzirá determinados resultados com relação ao assunto tratado, ou atenderá às exigências de leis ou normas nacionais, federais, estaduais ou locais vigentes; e (iii) nada presente neste documento pode ser considerado orientação médica. Caso seja necessária orientação médica, fale com um médico. Recomendamos que você fale com seu empregador e com um médico caso observe problemas relacionados à fadiga.

Made Available by Shell